



Roland Benz, Schweiz

Empfehlungen zum neuen Coronavirus (SARS-CoV-2)

Empfehlung des Bundesrates:

Bleiben Sie zu Hause, insbesondere, wenn Sie alt oder krank sind. Es sei denn, Sie müssen zur Arbeit gehen und können nicht von zu Hause aus arbeiten; es sei denn, Sie müssen zum Arzt oder zur Apotheke gehen; es sei denn, Sie müssen Lebensmittel einkaufen oder jemandem helfen.

Der Bundesrat und die Schweiz zählen auf Sie!

Was kann man sonst noch tun?

Wer noch nicht an Symptomen leidet, die vom Coronavirus stammen könnten, kann neben den Empfehlungen der Behörden noch weitere vorbeugende Massnahmen treffen.

Ich gebe Ihnen ein paar Tipps dazu:

Wie Schützen Sie sich vor falschen Informationen betreffend des neuen Coronavirus?

Informieren Sie sich auf offiziellen Webseiten, wie
jener des **Schweizer Bundesamtes für
Gesundheit.**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

[https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/
ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-
ausbrueche-epidemien/novel-cov.html](https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html)

Schauen Sie sich mein Video auf YouTube an, mit
den **wichtigsten Empfehlungen** des Schweizer
Bundesamtes für Gesundheit .



Deutsch

<https://youtu.be/STyHB1Bvg2s>

Englisch

<https://youtu.be/ksZhTvab9-0>

Spanisch

<https://youtu.be/1MwmMNxpEIU>

Französisch




<https://youtu.be/juca0aHHuel>

Italienisch



<https://youtu.be/u5Qz96AAxFM>

Was müssen Sie beim Umgang mit dem neuen Coronavirus zusätzlich unbedingt beachten?

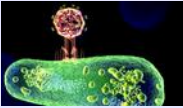
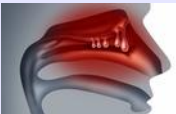

Was das Corona Virus nicht mag, weil es auf seine umhüllende Lipidschicht (Fettschicht) wirkt:

	<u>Alkohol</u> : Er ist wesentlicher Bestandteil in Desinfektionsmitteln oder in Hustensirups.
	<u>Essig</u> : Das Lebensmittel Essig-Essenz wirkt zuverlässig und natürlich gegen Viren und Bakterien. Er ist deshalb als Reinigungsmittel gut geeignet. Ebenso zum Anrichten von Salaten oder Einlegen von rohem Gemüse.
	<u>Hitze, 60 Grad Celsius oder mehr</u> : Heisses Wasser beim Kochen. Heisse Luft beim Backen. Ebenfalls effektiv in Geschirrspüler, Waschmaschine und Tumbler.

Was das Corona Virus sonst noch nicht mag:

	<u>Seife</u> : Das Waschen mit Wasser und Seife tötet zwar keine Viren ab, entfernt sie aber und ist das einfachste Mittel zum Schutz vor vielen ansteckenden Krankheiten.
	<u>Einsamkeit</u> : Sind keine Lebewesen in ihrer Nähe, werden die Viren bei Zimmertemperatur innerhalb von 9 Tagen unschädlich gemacht. Bei sehr tiefen Temperaturen überleben sie jedoch unter Umständen mehrere Monate oder noch länger.

Was das Virus mag, weil es sich so besser vermehren kann:

	<u>Körperzellen</u> : Das Virus benötigt Körperzellen, um sich vermehren zu können.
	<u>Entzündungen</u> : Entzündungen im Körper, insbesondere in den Atemwegen.
	<u>Schleim</u> : Zähflüssiger Schleim im Körper, insbesondere in den Atemwegen.

Was gibt es, zusätzlich zu dem was die Behörden raten, an einfachen Hausmitteln die wirken?

Meine ganz persönlichen Tipps.



Handschuhe: Ich verlasse die Wohnung im Moment nur mit Einwegplastikhandschuhen. Bevor ich die Wohnung wieder betrete, ziehe ich sie aus und entsorge sie im Mülleimer.



Lüften: Ich lüfte die Wohnung regelmässig. Das reduziert die Virenkonzentration im Innern.



Viel Trinken: Ich trinke allgemein mehrere Liter Wasser und Tee pro Tag. Das hilft dem Körper den Schleim zu verdünnen und hohe Virenkonzentrationen zu vermeiden.



Nase und Mund pflegen: Ich schaue, dass die Nase zu Atmung einsatzfähig bleibt. Bei ersten Anzeichen von Entzündungen verdünne ich 1/4 des Beutelinhaltes des Medikaments Neo Citran mit heissem Wasser. Zusätzlich spüle ich den Mund mit Essig und trinke den Tee so warm wie möglich. Falls das nicht hilft, verwende ich Nasentropfen.



Nicht rauchen: Rauchen begünstigt die Bildung von zähem Schleim. Das sind optimale Bedingungen, damit sich Viren vermehren können.



Essen kochen: Wenn möglich esse ich nur gekochte oder erhitzte Speisen. Nach 10 Minuten in siedendem Wasser sind die Viren unschädlich gemacht.



Essig für Rohkost: Bei rohem Gemüse, Kräutern, Salaten reicht das Spülen mit kaltem Wasser nicht. Deshalb übergiesse ich diese Esswaren jeweils mit etwas Speiseessig.



Neue Einkäufe nicht anfassen: Ich habe ein kleines Lager mit haltbaren Nahrungsmitteln. Neue Einkäufe mit haltbaren Nahrungsmitteln fasse ich in der Wohnung erst an, nachdem sie eine Woche in der Einkaufstüte lagerten. Bei mir sind das insbesondere Sauerkraut, Teigwaren, Tomatenkonzentrat, Bouillonwürfel, Rösti, getrocknete Bohnen, Hartweizen, Schokolade, Nüsse, Müsli, Snacks, Kartoffeln, Äpfel und Aufbackbrote. Bei verpackten Frischwaren wie Salaten, Joghurts oder Käse wasche ich die Verpackung mit etwas Seifenwasser ab, bevor ich sie in den Kühlschrank stelle.